

Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Тези

**76-ї наукової конференції професорів,
викладачів, наукових працівників,
аспірантів та студентів університету**

ТОМ 2

14 травня – 23 травня 2024 р.

"полуничку" та видихається, наче дух свічки, допомагає знизити рівень стресу та тривоги у дітей, які переживають емоційний дистрес через відсутність батьків. Виконання цієї вправи сприяє також покращенню концентрації, релаксації та заспокоєнню, що дозволяє дітям відновити емоційний баланс. Крім того, вона сприяє підвищенню самосприйняття, допомагаючи дітям більше усвідомити своє дихання та тіло.

Отже, спілкування психолога з дітьми, батьки яких перебувають на війні, вимагає особливого підходу та уваги до їхніх потреб та емоційного стану. Ця ситуація може створювати значний стрес для дітей, який впливає на їхнє психічне здоров'я та соціальний розвиток. Психолог повинен мати розуміння військового контексту та його впливу на сімейне життя, щоб забезпечити належну підтримку та допомогу. Важливо створити безпечне та сприйнятливий середовище для дітей, де вони можуть вільно висловлювати свої емоції та переживання. Регулярна практика релаксаційних вправ може допомогти знизити рівень стресу та тривоги у дітей, а також покращити їхню концентрацію та самосприйняття.

Література

1. *Консультування в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій / авт. кол ; заг. ред. В. Г. Панок, І. І. Ткачук. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 144 с*

2. *Омельченко Я. Особливості психологічної допомоги дітям в умовах війни. Kyiv journal of modern psychology and psychotherapy. 2022. С. 52-64.*

3. *Психологічна підтримка та допомога дітям, які пережили травматичні події. Навчально-методичний посібник / Автори-упоряд. : Н. Вааранен-Валконен, Н. Заварова, за заг. ред. О. Калашник. Київ, 2022 С. 60-61.*

УДК 371.213.212.09

*С.Д. Максименко, магістр,
Науковий керівник: Л.П. Клевака, к. пед. н, доцентка
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ОСНОВНІ ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ «САМОТНІСТЬ»

До найбільш складних за своїми наслідками проблем, з якими стикається величезна кількість людей, належить самотність, що негативно впливає на всі сторони життя: здоров'я, активність, добробут. Проблема самотності завжди хвилювала людство. З давніх часів у людей склалося різне ставлення до переживання самотності. Якщо проаналізувати погляди філософів в історичному контексті, то можна спостерігати деякі

протиріччя щодо самотності: у Стародавніх західних країнах визнавали самотність і захоплювалися нею як можливістю для творчості, тоді як Стародавні східні країни відкрито відкидали самотність. З одного боку, самотність існує як об'єктивний стан індивідуальної ізоляції, автономії та відсутності інтеграції у суспільство; з іншого боку, самотність існує як суб'єктивний досвід.

Основні підходи до розуміння самотності у психологічній науці полягають у наступному:

1) Інтеракціоністський підхід характеризує самотність як нормальну реакцію індивіда, результатом якої є недолік взаємодії із суспільством [1].

2) Екзистенційний підхід вважає самотність одним із природних станів, закладених у самій природі людини. Причину самотності екзистенціалісти вбачають у неминучому конфлікті індивіда з умовами навколишнього об'єктивного світу. Кожна людина унікальна й апріорі не може бути зрозумілою повною мірою [3, с. 10].

3) Когнітивний підхід пов'язує самотність та апріорну невідповідність досвіду соціального та індивідуального. Л. Пепло міркуючи про самотність, запроваджує поняття «пізнання». Самотність є обчисленою різницею показників реальних та бажаних соціальних контактів [5, с. 41].

4) Інтимний підхід висуває припущення, що індивід прагне збереження рівноваги між бажаним і досягнутим рівнями соціального контакту. Науковці В. Дерлега та С. Маргуліс зауважують, що самотність зумовлена відсутністю відповідного соціального партнера, який міг би сприяти досягненню цілей. Самотність, найімовірніше, настає тоді, коли міжособистісним відносинам індивіда бракує інтимності, яка потрібна для довірчого спілкування [4, с. 153].

5) Психоаналітичний підхід бачить першопричину самотності у дитинстві та стосунках з батьками. Психолог Г. Салліван визначав самотність як потужне негативне переживання, що є наслідком нестачі людської взаємодії [8, с. 30].

6) Феноменологічний підхід. У. Садлер та Т. Джонсон зауважують, що головний фактор самотності полягає в тому, що людина хоче максимально реалізувати ті можливості, якими володіє, і тому змушена контактувати з навколишнім світом на різних рівнях. На кожному з цих рівнів людина зазнає труднощів, однак, дійсно реалізуватися можливо, тільки знайшовши своє місце на всіх рівнях без винятку. Усього таких рівнів три: міжособистісний, соціальний та глобальний. Відсутність реалізації на якомусь із рівнів неминуче призводить людину до самотності [2, с. 22].

7) Соціально-психологічний підхід свідчить про зв'язок самотності та суспільних процесів, в які інтегрований індивід. Д. Рісмен вважає, що ключовим фактором виникнення самотності є орієнтація індивіда на

інших. Людина, яка оцінює себе відносно чужої думки про себе, змушена постійно підлаштовуватися під різні обставини та смаки, через що неминуче втрачає своє власне «я». Це призводить до «синдрому стурбованості» та бажання особистості отримувати увагу ззовні [6, с. 86].

8) Людино-центрований підхід встановлює співвідношення поточних впливів, з якими стикається індивід, з почуттям самотності. К. Роджерс вважав самотність показником слабкої адаптивності особистості, а причину самотності бачив у невідповідності уявлень людини про себе [7, с. 170].

Отже, сформовані такі підходи до визначення та розуміння самотності: інтеракціоністський, екзистенційний, когнітивний, інтимний, психоаналітичний, феноменологічний, соціально-психологічний, людино-центрований.

Література

1. Вейс Р.С. Питання вивчення самотності. *Лабіринти самотності*. 1989. №1. С. 114-128.
2. Садлер У.Л., Джонсон Т.Б. Від самотності до аномії. *Лабіринти самотності*. 1989. №1. С. 21-51.
3. Улибишева І.Ч. Особливості вивчення самотності майбутніх педагогів. *Світ науки. Педагогіка та психологія*. 2019. №6. С. 8-16.
4. Derlega V.J., Margulis S.T. *Why Loneliness Occurs: The Interrelationship of Social-Psychological and Privacy Concepts. A Sourcebook of Current Theory, Research, and Therapy*. 1982. №1. P. 152-165.
5. Peplau L.A., Perlman D. *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research, and Therapy*. New York: Wiley, 1982. 291 p.
6. Risman D., Denney R., Glazer N. *The lonely crowd*. New Haven: Yale University Press, 1950. 386 p.
7. Rogers K. *Client-Centered Therapy and the Person-Centered Approach: New directions in Theory, Research, and Practice*. Ed. Ronald F. Levant and John Shlien. New York: Praeger, 1984. 480 p.
8. Sullivan H.S. *The Interpersonal Theory of Psychiatry*. London: Routledge, 1953. 416 p.